FICHE 91 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma fenêtre de tolérance

Repérer quand je suis trop activé(e), pas assez, ou dans ma zone

OBJECTIF

Présenter le modèle de la fenêtre de tolérance (zone où l'on peut ressentir et penser en même temps, avec hyperactivation au-dessus et hypoactivation en dessous) et aider la personne à repérer ses signaux et ce qui l'aide à revenir dans sa zone.

POUR QUI

Traumatismes, émotions qui débordent ou sensation d'être « éteint(e) », préparation à l'EMDR.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Dessinez la fenêtre : au milieu, la zone où l'on peut ressentir et réfléchir ; au-dessus, l'hyperactivation (panique, colère, agitation) ; en dessous, l'hypoactivation (vide, engourdissement, déconnexion).
2. Aidez la personne à repérer ses signaux propres pour chaque zone.
3. Listez ce qui l'aide à redescendre (au-dessus) et à se réactiver (en dessous).
4. Expliquez que la thérapie vise à élargir progressivement cette fenêtre.

POINTS D'ATTENTION

> Ce modèle est une métaphore clinique utile, pas une mesure. Si la personne passe souvent en hypoactivation (dissociation), adaptez le rythme (fiche 94).

RÉFÉRENCES

Siegel, D. J. (1999). The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience. Guilford.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. Norton.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 91 · FICHE À REMETTRE

Ma fenêtre de tolérance

Chacun a une « fenêtre » dans laquelle il peut ressentir des émotions tout en continuant à réfléchir. Au-dessus, on s'emballe ; en dessous, on s'éteint. Connaître sa fenêtre aide à savoir quoi faire pour y revenir.

1. Au-dessus de ma fenêtre (trop activé(e)) : mes signaux (cœur qui bat, colère, panique).
2. Dans ma fenêtre : comment je me sens quand je suis dans ma zone.
3. En dessous (éteint(e)) : mes signaux (vide, engourdi(e), loin de tout).
4. Ce qui m'aide à revenir dans ma zone, d'en haut et d'en bas.

Zone	Mes signaux	Ce qui m'aide à revenir

Dans quelles situations est-ce que je sors le plus souvent de ma fenêtre ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification